

Sotkamon kunta

Liikuntapalvelut

Uutiskirje 14.4.

Tervetuloa liikuntapalveluiden uutiskirjeen tilaajaksi!

Riittävä uni ja monipuolinen sekä terveellinen ruokavalio ovat avain asemassa elimistömme palautumisen kannalta. Toivottavasti pääsiäinen oli näiltä osin kunnossa ja sait palaututtua edellisen viikon kuormituksesta.

Tähän kirjeeseen on kerätty tietoja kunnan liikuntapalveluista poikkeustilanteessa.

AJANKOHTAISTA

Tässä poikkeustilanteessa on hyväksi jatkaa liikkumista ja samalla ylläpitää omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. On hyvin tärkeää, että arki sisältää liikuntaa ja yhtäjaksoista istumista sekä paikallaanoloa vältetään. Tämä onkin jokaiselle hyvä haaste kotioloihin.

Poikkeustilanne pakottaa meidät kaikki muuttamaan totuttuja toimintamalleja, myös liikkumisen osalta. Nyt onkin hyvä hetki kokeilla jotain uutta ja ottaa käyttöön uusia liikuntamuotoja. Tietotekniikan tarjoamat mahdollisuudet ja sen suurempi hyödyntäminen liikuntapalvelujen tuottamisessa poikkeusoloissa, on ollut lähtölaukaus aivan uudenvuoden palveluihin jatkossa.

Hiihtoladut:

Hiihtoladujen yleinen kunnossapito on päätynyt tältä keväältä Sotkamossa ja Vuokatissa. Poikkeuksena ovat muutamat latuosuudet Sotkamossa, joita kunnostetaan kelien mukaan sekä Vuokatissa VuokattiSport kunnostaa vielä toistaiseksi yksittäisiä latuosuuksia, lähinnä vaaralle päin suuntautuvia. Vaaran laduille pääset VuokattiSportin jalkapallokentän läheisyydestä. Ajantasaisen latutilanteet näet osoitteesta:

https://kunto.fluentprogress.fi/LATUSOTKAMOVUOKATTI/?fbclid=IwAR2U1BjyfxFhAXxgKBkRWZuc9xPgtF5R3_nKZ9-ZRkLj-PRsAptceioEMNk

Kiitos hiihtäjille kuluneesta kaudesta!

Liikuntapaikat:

Valtioneuvoston linjauksen mukaisesti kaikki Sotkamon kunnan ylläpitämät liikuntapaikat ovat suljettu 13.5. asti koronaepidemian takia ja tämä koskee myös kunnan ylläpitämiä laavuja, kotia ja muita taukopaikkoja.

Ulkoilua ei ole kuitenkaan kielletty, joten lähde ulos nauttimaan kevästä.

Muistetaan ulkoillessa silti ohjeet sosiaalisista kontakteista, joita tulee välttää koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi.

Lisätietoja liikuntapaikkojen käytöstä saat Hannu Järviseltä puh. 044 750 2042



Sotkamon kunta

Liikuntapalvelut

LIIKUNTAPALVELUITA ETÄNÄ

Sotkamon kunnan nettisivuilta www.sotkamo.fi löytyy Hyppy verkkoon -sivusto. Sivustolta tavoitat liikuntapalvelut myös etänä ja löydät alla olevia palveluita sekä liikunnallista tekemistä.

Liikuntabingon työikäisille ja ikäihmisille

Liikuntabingon aikana 14.4.-15.5. voit suorittaa omalle bingolapulle merkittyjä liikunnallisia tehtäviä omaan tahtiin. Voit palauttaa täydestä lapusta kuvan Nooralle sähköpostilla, tekstiviestillä tai whatsapp:lla, voit myös ilmoittaa täydestä lapusta soittamalla. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan liikunnallisia palkintoja.

Liikuntaneuvontaan etänä

Liikuntapalvelut tarjoaa liikuntaneuvontaa ja vinkkejä omaan liikkumiseen puhelimitse tai sähköpostilla. Jos sinulla on esimerkiksi kysyttävää liikuntamahdollisuuksista, -paikoista, etäjumpista tai muista liikuntaan liittyvistä asioista, ota rohkeasti yhteyttä!

Kotijumppa ja -voimistelumateriaali

Olemme keränneet sinulle valmista materiaalia liikkumisen tueksi näissä poikkeusoloissa. Materiaaleja löytyy jokaiselle ikäryhmälle eli "vauvasta-vaariin". Materiaaleista löytyy esim. vinkkejä liikkumiseen perheen kanssa ulkona, työikäisten erilaista jumppamateriaalia ja ikäihmisten tasapaino-lihasvoima jumppia. Sotkamon kunta tuottaa myös omaa materiaalia Sotkamon kunnan YouTube-kanavalle, jonka löydät osoitteesta:

<https://www.youtube.com/channel/UCWjVCpS9m4udLNDfYKoW7Hg>

Live-jumppia

Tulossa myös ohjattuja live-jumppia etäyhteydellä, pysy kuulolla!

Seuraavalta sivulta löydät lyhyen taukojumpan, jonka voit tehdä lopuksi ja jatkossa vaikka etätöiden tai arkiaskareiden lomassa.



1. Kierto ja kurkotus sivulle



4. Käsien pyöritys molempiin suuntiin



2. Kurkotus ylös (kylki pitkänä)



5. Hartioiden nosto



3. Hyvää huomenta



Tee jokaista liikettä 5 kertaa/puoli
Tee 1-3 kierrosta

Kokonaisten jumpan löydät
osoitteesta: <https://youtu.be/uXTVlcyBZ4s>

Liikunnallisin terveisin,
Noora ja Ossi